

湖南“乡宿”，带娃来乡野睡个好觉

今日女报 / 凤网记者 赵周舟

春眠不觉晓，在阳光明媚的四月天，湖南的亲子家庭可以去哪里追寻一场“满血复活”的休闲安睡之旅呢？

或许，答案就藏在乡野之中。

近日，在 2025 美丽乡村休闲旅游行（春季）推介活动上，农业农村部乡村产业司发布了 60 条春季精品线路和 189 个精品景点，湖南湘江新区的“跟着乡宿去旅行”线路（以下简称“乡宿”线路）上榜，成为全省仅有的两条入选黄金旅游线之一。于是，今日女报 / 凤网记者循着这条线路的推荐，走进湘江新区莲花镇桐木村，探寻带娃觅得一方静谧、好好“睡一觉”的秘诀。



春日桐木村亲子乐园。

乡村生活是最佳“安眠药”

“都说桐木村民宿多，趁着清明假期，我特意带孩子过来放松一下，好好睡一觉。”李勋告诉今日女报 / 凤网记者，从市区自驾不到半小时就能抵达该村。

近年来，这个先后获得“全国文明村”“省级卫生村”等荣誉称号的“神仙乡村”，以特色民宿为依托，因地制宜大力发展休闲农业和乡村旅游业。桐木村打造的月亮湾民宿走廊，不仅为乡村振兴发展注入新的活力，也成为了长沙市民近郊家庭游的热门选择。

驱车而行，窗外景色从城市喧嚣变为乡村宁静。田野徐徐铺展，远处绵延起伏的神仙岭上，巨大的白色风车悠悠转动，近处阳光透过树叶的缝隙洒在地面，形成斑驳的光影，沿途能看到各色民宿错落有致地散落着。

李勋一家径直奔向“乡宿”线路推荐的第一处精品点莲花开民宿。“我女儿小雪是《名侦探学院》的忠实粉丝，她吵着要来这里打卡。”李勋笑着解释，2021 年芒果 TV《名侦探学院第五季》在这里拍摄，正是这个契机，让小雪选择了这里。

除了追星，春天的桐木村玩法多样，李勋在民宿简单安顿后，就提着小篮子朝田野出发。“春天的桐木村遍地都是野菜！”莲花开民宿主人欧道源介绍，田埂上的藜蒿刚冒出嫩芽，农人随意散落在路边的菜籽也已长成了鲜嫩的菜薹。

沿着桐木河漫步，走过古朴的黄陵桥，再去桐木村湿地公园漫步——这条亲子游线路让李勋一家十分惊喜：一路上油菜花田金黄耀眼，河边的紫荆树开得正盛，几位围坐的钓友成了这幅春日乡野图的点睛之笔。“女儿看老大爷垂钓看得津津有味，还向他探讨了鲫鱼汤的新鲜做法。”李勋笑着说。

最让他惊喜的还是这里独特的“叫早”服务。李勋告诉今日女报 / 凤网记者，女儿白天在村里摘野菜、赏花钓鱼，嗨玩了一整天，回民宿后喝茶看书，晚上睡得格外香甜。“醒来后听见鸟儿充满活力的叽叽喳喳声，还有田野间遥远的小狗叫声，她跟我说，躺在床上感受到了幸福。”

“我是湖南怀化人，之所以选择在莲花镇安顿下来，就是喜欢这里的乡野氛围。”欧道源介绍，外面是野趣蓬勃的乡野，民宿内是宁静惬意的禅静时光，这种“动静结合”的反差非常适合忙碌了一周的都市家庭。“对于追求睡个好觉”的家庭来说，白天尽兴的户外体验与在大自然夜晚的沉静，正是最好的“安眠药”。

对于带着孩子的家庭，欧道源推荐：“网红打卡点神仙岭就在旁边，开车上山也就 10 分钟。桐木村附近还有滑翔伞基地、莲花马场以及长沙气象科普馆，都很适合亲子家庭去体验。”

和“侯爸爸”一起做个彩色美梦

“夜晚的乡村别有魅力，你只有真切地体验过，才能感受得到。”侯星辰是四川女婿，11 年前，他在桐木村开了当地的第一家民宿。他告诉今日女报 / 凤网记者，很多人都会问他晚上在家能不能看到星空，他总是回答“在乡下看星星，简直跟呼吸一样简单。”

原本从事美术教育的侯星辰，一直秉承着自然美育的教育理念，孩子出生后，更想给他一个完整而丰富的童年。“我一直希望孩子们能够解放天性，在自然的教育中寻找真正的自我。我经常对孩子说，你是这个世界上独一无二的艺术家，要有自己的想法和理解。”在侯星辰看来，乡野就是最好的

课堂和画板。

“孩子们在观察中认识世界。春天是绿色的，但仔细观察，就会发现它有很多层次的绿色。等春花开了，就变成了五彩的颜色。”春天的桐木村充满了色彩，杜鹃开了，木绣球正在盛花期。工作之余，他还会骑着摩托带着孩子去田野放风，四月里漫山遍野的紫云英在田野间绽放，两个人吭哧吭哧在田间忙乎半晌，给孩子妈妈带回一束紫红色的花。

选择在桐木村扎营，侯星辰坦言是被这里的自然环境和便捷交通所吸引，“有种离城市不远，却又回归了家的感觉。”如今，原本的小小民宿已经升级成野趣星球山谷营地，成为了孩子释放天性、亲近自然的乐园，不仅能为他提供一个安睡的港湾，也上榜了“乡宿”线路精品点，为许许多多城市里的孩子们，打开了一扇亲近自然与乡野的大门。

“孩子们都喜欢叫我‘侯爸爸’。”侯星辰笑着说。他喜欢带着孩子们去认识自然，也有不少之前学美术的学生特意寻到桐木村，来体验乡村生活。



尽兴的户外体验。

营地里来来往往的亲子家庭也给孩子带来了许多玩伴。侯星辰告诉记者：“孩子平时有点内向，在与哥哥姐姐的接触中，他也逐渐变得胆大起来。”

刚刚过去的清明假期，侯星辰在营地里举办了一场“野生诗人”活动，让孩子们在自然界当中写诗，写他们看到的、想到的东西。有的写“我在阳台吃雪糕，我吃一半，太阳吃一半”，有的写“谢谢云彩替我们挡下了太阳的滚烫，为我们留下一片柔光”。他将孩子们的作品记录下来，贴在了营地各处。

侯星辰告诉记者，在乡村的夜晚很容易静下心来，心一静，感知能力会变得更加敏感。“你可以参加一场热闹的篝火晚会，感受火焰在夜幕下的色彩，也可以在安静的乡道上骑行、漫步，听夜晚的虫鸣与蛙声。”他笑着说，“没有在乡村体验夜晚是不完整的，伴随着自然的‘白噪音’，孩子们酣然入睡，家长也能彻底放松。”也许，跟着“侯爸爸”的眼睛一起，白天欣赏过的乡村美景，也会在夜晚化作五彩的梦境。

桐木村 2 天 1 晚亲子游玩推荐

Day 1: 户外探险与自然体验

上午:滑翔伞体验（莲花山滑翔伞基地）

亮点:搭乘滑翔伞可俯瞰莲花山与桐木村田园风光，适合亲子尝试（儿童需满 6 岁且有教练陪同）。

地址:莲花镇五丰村（距桐木村 10 分钟车程）

下午:草莓采摘 + 骑马（桐木生态果园 / 莲花山马术俱乐部）

亮点:春季有大棚草莓采摘

项目，夏季采摘种类会更多一点。马场有专业教练指导，提供儿童小矮马骑行，适合亲子互动。

傍晚:神仙岭风车日落（莲花山神仙岭）

亮点:长沙网红风车山，白色风车与晚霞同框，拍照绝美。

交通:导航“黄毛大岭”，建议自驾至半山腰后步行 15 分钟登顶。

晚上:在桐木村寻一家民宿安然入睡。

Day 2: 赏日出与气象科普

清晨:神仙岭日出（5:30 - 6:30）

注意:提前查好日出时间，从桐木村出发约 20 分钟车程，山顶风大需带外套。

上午:气象科普馆（湘江新区气象科普基地）

亮点:湖南省气象局合作场馆，有模拟天气实验、VR 台风体验，适合儿童科普。

地址:莲花镇云盖村（距桐木

村 15 分钟车程）

开放时间:9:00 - 16:30（周一闭馆）

下午:返程前休闲时光

可选活动:桐木村艺术墙绘打卡：村内多面田园主题墙绘，充满童趣。

莲花山慢跑 / 骑行：沿山脚绿道感受自然气息。

交通:建议自驾，导航“桐木村游客中心”，长沙市区出发约 40 分钟。

